



# Upały



Wojewódzkie Centrum Zarządzania Kryzysowego  
tel. (85) 74 39 535, fax (85) 7322 492,  
email [czk@bialystok.uw.gov.pl](mailto:czk@bialystok.uw.gov.pl)



- Zbyt intensywny wysiłek w czasie gorącego dnia, spędzanie zbyt długiego czasu na słońcu albo zbyt długie przebywanie w przegrzanym miejscu może spowodować uraz termiczny. Aby móc skutecznie zapobiegać podobnym przypadkom, poznaj objawy i bądź gotów
- do udzielenia pierwszej pomocy w takich przypadkach. Uraz termiczny może przybrać postać oparzenia słonecznego lub przegrzania.



Oparzenie słoneczne objawia się  
zaczerwienieniem

i bolesnością skóry, możliwe jest swędzenie,  
gorączka, ból głowy. Pierwsza pomoc: weź  
chłodny

prysznic, użyj mydła, aby usunąć olejki (kremy).

Miejsca oparzone polewaj dużą ilością zimnej  
wody. Jeśli na skórze wystąpią pęcherze, zrób  
suchy, sterylny opatrunek i skorzystaj z pomocy  
medycznej.



Wojewódzkie Centrum Zarządzania Kryzysowego  
tel. (85) 74 39 535, fax (85) 7322 492,  
email [czk@bialystok.uw.gov.pl](mailto:czk@bialystok.uw.gov.pl)



Przegrzanie objawia się osłabieniem, zawrotami głowy, występuje nadmierne pragnienie, nudności i wymioty, kurcze mięśni (zwłaszcza nóg i brzucha), utrata przytomności.



Wojewódzkie Centrum Zarządzania Kryzysowego  
tel. (85) 74 39 535, fax (85) 7322 492,  
email [czk@bialystok.uw.gov.pl](mailto:czk@bialystok.uw.gov.pl)



- Pierwsza pomoc: połóż poszkodowaną osobę w chłodnym miejscu (nogi unieś
- na wysokości 20-30 cm). Poluzuj ubranie. Użyj zimnej mokrej tkaniny jako okładu do obniżenia temperatury ciała. Podawaj wodę z solą do picia małymi łykami. Jeśli wystąpią
- nudności, odstaw wodę. Jeśli wystąpią wymioty, szukaj natychmiastowej pomocy medycznej. W przypadku utraty przytomności przy wyczuwalnym oddechu i tętnie, ułóż poszkodowanego na boku.



- Utrzymuj chłodne powietrze wewnątrz pomieszczeń, stosując żaluzje w drzwiach i oknach.
- Rozważ utrzymanie w użyciu zewnętrznych okiennic przez cały rok. Zewnętrzne okiennice latem nie dopuszczają ciepła do wnętrza domu, natomiast utrzymują ciepło w domu zimą. Sprawdź przewody urządzeń klimatyzacyjnych, czy są właściwie izolowane i szczelne.



Oszczędzaj elektryczność. W okresie  
dużych

upałów ludzie mają skłonności do znacznie  
większego zużycia energii elektrycznej na  
potrzeby urządzeń klimatyzacyjnych, co  
prowadzi do niedoboru mocy lub przerw w  
dopływie prądu



Wojewódzkie Centrum Zarządzania Kryzysowego  
tel. (85) 74 39 535, fax (85) 7322 492,  
email [czk@bialystok.uw.gov.pl](mailto:czk@bialystok.uw.gov.pl)



- Przebywaj wewnątrz pomieszczeń tak długo, jak to możliwe. Jeśli jest brak klimatyzacji, przebywaj na najniższym poziomie budynku, poza zasięgiem światła słonecznego.
- Spożywaj zbilansowane, lekkie posiłki.





- Regularnie pij duże ilości wody mineralnej. Osoby cierpiące na epilepsję oraz schorzenia serca, nerek lub wątroby, będące na niskowodnej diecie oraz mające problemy z utrzymaniem płynów, powinny skontaktować się z lekarzem przed zwiększonym przyjmowaniem płynów.
- Ogranicz przyjmowanie napojów alkoholowych. Mimo że piwo i napoje alkoholowe zdają się zaspakajać pragnienie, to zazwyczaj powodują dalsze odwodnienie organizmu.



- Ubieraj się w luźno dopasowane rzeczy, zakrywające możliwie największą powierzchnię skóry. Lekka, o jasnych kolorach odzież odbija ciepło i promieniowanie słońca oraz pomaga utrzymać normalną temperaturę ciała.
- Noś okrycia głowy, które skutecznie będą chronić twarz i głowę przed nadmiernym nagraniem.
- Unikaj zbytniego nasłonecznienia. Opalenizna spowalnia zdolność do samoczynnego chłodzenia się. Użyj środków ochrony przed promieniami słonecznymi o wysokim współczynniku skuteczności.



Unikaj skrajnych zmian temperatury. Zwolnij tryb życia. Zredukuj, wykreśl lub przeorganizuj wyczerpujące zajęcia. Osoby z grupy wysokiego ryzyka powinny przebywać w chłodnych miejscach. Stosuj tabletki solne, ale tylko wtedy, jeśli zostały zalecone przez lekarza.



Pamiętaj, że podczas upałów występuje zwiększone zagrożenie przeciwpożarowe przebywając w lesie, na podsuszonych łąkach, ścierniskach, zachowaj szczególną ostrożność i staraj się nie zaprószyć ognia.



Wojewódzkie Centrum Zarządzania Kryzysowego  
tel. (85) 74 39 535, fax (85) 7322 492,  
email [czk@bialystok.uw.gov.pl](mailto:czk@bialystok.uw.gov.pl)



- Zmniejsz zużycie wody. Podlewanie trawników i mycie samochodów marnotrawi wodę.
- Gdzie tylko możliwe, używaj wielokrotnie tej samej wody.



# KONIEC



Wojewódzkie Centrum Zarządzania Kryzysowego  
tel. (85) 74 39 535, fax (85) 7322 492,  
email [czk@bialystok.uw.gov.pl](mailto:czk@bialystok.uw.gov.pl)

